Самооборона – для женщин

Норберт Мертенс

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

Самооборона — для женщин

Norbert
Mertens

Selbstverteidigung für Frauen – gewurßt wie!

humboldt

Норберт
Мертенс

Самооборона – для Женщин

Москва
«Физкультура и спорт»
1992

ББК 75.715
М 52

Перевод с английского
Пономаревой Т. А.

Мертенс Норберт.
М 52 Самооборона — для женщин: Пер. с англ./М.: Физкультура и спорт, 1992. — 143 с., ил.

ISBN 5-278-00514-9

Описанные в книге приемы помогут вам приобрести уверенность в себе. Если к вам пристают или на вас нападают, не надейтесь на чужую помощь — действуйте сами!

Для широкого круга читателей.

М $\frac{4105010000\text{-}028}{009(01)\text{-}92}$ 10-92 **ББК 75.715**

ISBN 5-278-00514-9

© Издательство «Физкультура и спорт», 1992
© 1990 by Humboldt-Taschenbuchverlag Jacobi KG, München

Вступительное слово

Я часто разговариваю с женщинами, которые стали жертвами преступлений. И меня просто поражает их беспомощность и беззащитность.

Эта книга в доступной форме рассказывает об эффективных приемах самообороны. Поэтому я могу рекомендовать ее даже женщинам, не занимающимся спортом.

Михаэлла Циммерманн,
врач уголовной полиции

Предисловие

Автор:

Норберт Мертенс,
1953 г. рождения,
женат, имеет дочь.
Сотрудник полиции.
Занимается дзюдо
и джиу-джитсу с 1967 г.,
тренер класса Б.
Три тренерские
лицензии по другим
видам спорта

С четырнадцати лет я занимаюсь разными видами борьбы и боксом. Наряду с дзюдо и карате меня особенно интересовала борьба джиу-джитсу. С годами я пришел к выводу, что сложные приемы в случае реальной опасности могут быть применены только условно. Отражение нападения агрессивного противника — это не тренировочный бой по правилам и в определенной весовой категории.

Основой этой книги в плане линии поведения жертвы стали результаты исследований раскрытых сексуальных преступлений, изложенные в книге доктора Михаэля Бауэрманна «Сексуальность, насилие и их последствия для жертв».

При изучении литературы на эту тему я обратил внимание на то, что часто авторы книг не

рассматривают действительно опасные ситуации и рассказывают о малоэффективных или очень сложных приемах самозащиты.

Я знаком с многими изнасилованными и подвергшимися нападению женщинами. Кроме того, я в течение многих лет был руководителем курсов при различных высших учебных заведениях. На этих курсах женщины учились противостоять насилию.

Представленные в книге приемы и техника самозащиты соответствуют статистически установленным основным видам нападения и не зависят от роста или умения владеть своим телом, от координации движений и силы.

Достаточно небольшой тренировки, чтобы каждая женщина могла их применить.

Наряду с практическим применением самозащиты особое значение я придаю психологическому фактору — до, во время и после нападения.

Приемы самозащиты взяты из разных видов спортивной борьбы. В некоторых случаях они могут причинить нападающему телесные повреждения и даже привести к смерти, поэтому применять их надо осторожно.

Я выражаю благодарность фрау Михаэлле Циммерманн и доктору Бауэрманну за оказанную мне помощь.

Особую благодарность я приношу супруге Ханнелоре и дочери Верене, которые создали мне условия для работы над книгой.

Норберт Мертенс

Немного истории

Наше отношение к насилию над женщиной имеет исторические корни. В древности, в патриархальном обществе, имущество могло принадлежать только мужчине. Женщины были частью этого имущества.

У вавилонян изнасилованная замужняя женщина подвергалась тому же наказанию, что и насильник: обоих бросали в реку. Если муж хотел простить свою жену, то он мог прыгнуть в воду и спасти ее. Иудеи модифицировали этот закон. Если девушка была изнасилована в стенах своего города, ее наказывали за то, что она недостаточно громко звала на помощь. Жертва и насильник приговаривались к смерти. «Если твоя жена изменяет тебе, ее можно убить, и ты не будешь за это привлечен к суду. Если же ты нарушишь супружескую верность или позволишь себе какую-либо непристойность, то с ее стороны будет дерзостью тронуть тебя хоть пальцем». Так в Древнем Риме выражалось господство мужа.

Почти во всех регионах и почти у всех народов в средние века муж имел законное право наказывать жену. По французскому закону XIII века мужу было дозволено бить жену, «если она его обманывает или отказывается выполнять его справедливые распоряжения» (Мецгер, 1974). В Англии также не штрафовали мужа, бьющего свою жену. У него было даже право бить жену любым предметом. Предпочтение отдавалось

палке (но она не должна была быть толще большого пальца руки) (Галверет, 1974).

Создали даже машину для битья женщин. Это было колесо, на котором наискосок закреплялись прутья. Колесо вращалось рукой, при этом прутья ритмично хлестали по спине стоящей на коленях женщины (Хаффнер, 1978). В Лондоне женщину били кулаком по голове. На севере Англии было принято бить женщину железным ботинком. Почти во всех европейских странах было узаконено право мужчины наказывать свою жену!

Только недавно в Калифорнии было запрещено бить жену после десяти часов вечера. В 1966 г. в Италии был принят закон об ответственности за убийство жены, сестры или матери с целью защиты мужской чести. В 1972 г. в Шотландии и Иране было запрещено бить жену. В Северной Африке и сегодня существует убеждение, что «женщин и верблюдов надо бить». В 1984 г. египетский суд признал, что мужчина может бить свою жену, чтобы она помнила, что должна ему подчиняться.

И в ранние библейские времена и во время последней войны солдаты насиловали жен побежденных.

Известная европейская организация сообщила: каждую секунду где-нибудь в мире насилуют женщину. Каждые 3—10 мин в ФРГ происходит сексуальное насилие над женщиной, и не все становится известным. Из чувства страха или стыда многие женщины молчат. К этому следует еще добавить жестокое обращение с женщинами в семьях.

Каждый год около 1500 женщин и 3000 детей отмечают Рождество в семейных пансионатах. И в это время в газетах появляются благодушные

сообщения о карманных воришках. Но ежегодно в ФРГ совершается в среднем 2000 убийств и около 40—70 сексуальных убийств женщин и девушек.

Отношение к женщине формируется в детстве — существует определенная система воспитания. Однако направленность её зависит от пола ребенка. Недостаток воспитания у юноши проявляется в жестокости, он может применить даже насилие. Позже он узнает мужские анекдоты, в которых женщина является только объектом полового удовлетворения. Из порнографической литературы он вынесет образ нимфообразного существа и девиз: женщина говорит «нет», но думает — «да». Взгляд на женщину и сейчас мало изменился благодаря выводам некоторых ученых (З. Фрейд, Х. Дейг) о наличии у женщин так называемого врожденного мазохизма.

Насильник и его жертва

Насилие, особенно изнасилование, является убийством души женщины, потому что оно затрагивает психику и отражается на социальном положении женщины. Последствия насилия — оскорбленная честь, вынужденная беременность и страх на всю жизнь.

«Преступник — страшный, грубый незнакомец в темном пальто из дешевой ткани, в шляпе с обвислыми полями, небритый, пропотевший. Жертву он поджидает ночью в темном парке, насилует ее и убивает. Начинает он с эсгибиционизма, а заканчивает сексуальным убийством».

Вот такое мнение существует в нашем обществе, но оно абсолютно неверно. Доказано, что максимум одна треть всех изнасилований происходит после нападения. Большинство пострадавших женщин были и раньше знакомы с преступником. Часто женщина сама приходила туда, где позже совершалось преступление. После посещения кафе или дискотеки, часто — после выпивки женщина разрешала мужчине некоторые вольности или даже провоцировала их. Когда это выходило за границы дозволенного, начиналось «наступление». Влюбленная пара становилась парой «преступник — жертва».

По статистике Федерального полицейского управления, 73,1% насилий совершалось в квартире жертвы или преступника, и 90,8% совер-

шивших изнасилование были ранее знакомы со своими жертвами или даже состояли с ними в родственных отношениях.

Поэтому рассказы о «злом дяде» или «небритом бродяге» не имеют никакого смысла. Уместнее опасаться родного дяди, соседа, друга, знакомого и т. д.

Для своих занятий на курсах самозащиты я вырезал из газет фотографии. На них изображены сексуальные убийцы и люди, которые, рискуя своей жизнью, спасали женщин от смерти. Эти фотографии я показывал слушательницам курсов, не сообщая им никаких данных. Они должны были определить сексуальных убийц и отважных героев. Результат почти всегда был один: спасителей называли сексуальными убийцами, а убийц — спасителями.

Было одно фото: возраст около 50 лет, полный, лысоватый, добродушного вида дядя. Его всегда причисляли к спасителям жертв. Но этот «типичный отец семейства» совершил множество сексуальных убийств.

Женщины и самозащита

Истории не известно о существовании женщин, которые профессионально занимались бы борьбой, правда, у Гомера есть упоминания об амазонках.

Кроме того, исследователи берегов Гвианы рассказывали: «На востоке от Гвианы живут женщины, которые с юношеских лет воспитываются на поле брани и ведут постоянные и жестокие войны, в которых проявляют себя довольно кровожадно».

Д. Лопес описывал в 1583 г. женщин-воинов, живших в Африке, на территории современной Родезии.

Около 1650 года в Англии жила женщина, которую называли «стрелок Кларк». Она служила в военных частях Кромвеля. Народные баллады рассказывают, что в боях едва ли десять мужчин могли справиться с ней одной.

Во время второй мировой войны прославилась русская девушка-снайпер, Людмила Павличенко, которая сразила 309 немцев. Две трети разыскиваемых в настоящее время террористов являются женщинами.

Руководитель Центра военной социологии при Свободном университете в Брюсселе Виктор Вернер провел исследования в своем труде «Война и женщины» об участии женщин в защите своей страны.

«...Женщины не менее агрессивны, чем мужчины. Поведение женщин похоже на поведение

мужчин в тех же условиях, особенно если опасность угрожает их территории».

Спасаясь бегством, используя определенную тактику поведения или приемы самообороны, многие женщины уже могут защититься от приставаний и нападений.

И все-таки некоторые женщины выражают сомнение, когда им предлагают заняться техникой самозащиты.

Причины, как правило, называются следующие:

— Очень сложные приемы;
— У меня для этого нет времени;
— Я слишком слаба;
— Я не могу причинить кому-либо боль;
— Я боюсь получить травму на тренировках;
— Со мной ничего подобного не произойдет;

Страус в случае опасности прячет голову в песок. Многие женщины пытаются подавить чувство страха, им не хочется думать о возможном нападении на них. У меня есть приятель, который уже много лет курит. Разговоры о вреде курения он сразу обрывает. И хотя он боится последствий, курить не бросает.

Техника приемов и советы, изложенные в этой книге, очень просты. Есть книги, дающие три, пять или семь приемов, овладев которыми можно противостоять основным видам нападения. Но этого недостаточно. Это все равно что шить платье, чинить водопровод и печь пироги с помощью гаечного ключа.

Если вы прочтете эту книгу и займетесь техникой самозащиты, вы узнаете о новых опасностях. Возможно, поначалу вы еще больше испугаетесь. Но если после этого вы займетесь всерьез, то почувствуете уверенность в себе.

Кто вам поможет?

Марион А., после 16-летней супружеской жизни была убита своим мужем. Долгие годы он жестоко обращался с ней. Кончилось это тем, что ее увезли в больницу с множеством ушибов, с выбитыми зубами, с пробитым черепом и кровоизлиянием в мозг. По дороге в больницу она умерла. Все соседи знали, что муж Марион избивает ее. Одна из соседок рассказывала: «По вечерам или ночью я часто слышала, как Марион звала на помощь. Иногда, когда она кричала слишком громко, я затыкала себе уши. Мне ведь рано утром надо было идти на работу, и, кроме того, мне не хотелось иметь неприятности».

Берлин, метро, станция Фридрихштрассе, шесть часов вечера. 17-летняя Эльке Х. возвращается домой в переполненном вагоне. Пьяный мужчина садится рядом с ней и заводит бессвязный разговор. Эльке не реагирует на это, но продолжает сидеть. Пьяный ведет себя все более агрессивно. Когда Эльке решила встать, он ее удержал. Она беспомощно озирается. Пожилая дама, сидящая рядом, поднимается и направляется к двери. Молодой человек отводит взгляд. Другие пассажиры смотрят по сторонам или читают газеты. Пьяный мужчина, выругавшись, бьет девушку по лицу. Эльке плачет, кровь течет из носа. Пьяный встает, делает непристойное движение рукой и насту-

паст ей на ногу. На следующей остановке он выходит из вагона. Никто из присутствующих не помог Эльке. В больнице врачи установили перелом носовой кости и ушиб ноги.

Результаты опроса говорят о следующем: если среди ночи раздаются страшные крики из какой-нибудь квартиры, то 36% немцев «на всякий случай» пытаются разузнать, что происходит; 44% помогают только «смотря по обстоятельствам»; 13% вообще ничего не делают.

58% опрошенных сказали, что в любом случае помогут женщине, к которой пристает пьяный; 32% — еще подумают, следует ли оказывать помощь такой женщине.

Помогут ли эти 58% на самом деле, не вполне уверен. Кто же прямо скажет, что помогать женщине не собирается?

Боязнь вступить в конфликт, равнодушие и страх, боязнь стать свидетелем, потерять время и иметь при этом неприятности с властями многих удерживают от оказания помощи в таких ситуациях.

В случае приставания или нападения на вас вы не должны быть на 100% уверены в том, что вам кто-то поможет. Действуйте сами!

Средства самозащиты

Женщины часто справляются в полиции или в специализированных магазинах, какие есть средства защиты от нападений. «Зачем мне долгое время овладевать техническими приемами самозащиты, если я могу обезопасить себя за несколько марок?» — так рассуждают некоторые женщины. Средства они покупают и носят постоянно с собой. Но никто, как правило, не учится пользоваться ими. Кроме того, при нападении женщина испытывает такой стресс и страх, что вряд ли вообще может применить оружие. А вот совсем курьезная идея: итальянский дизайнер Паола Ставоли предложила «юбку против изнасилования». Из очень прочной синтетической ткани она сконструировала мини-юбку, в которую вшиты трусы, плотно облегающие фигуру.

В ФРГ продаются газовые пистолеты, нервно-паралитический газ в аэрозольной упаковке, свистки, прибор с электрошоковым устройством и прочее.

При покупке таких средств следует учитывать их законность, а также следующие моменты:

— Могу ли я быстро и легко воспользоваться данным средством?

— Придется ли мне искать его в сумочке до тех пор, пока преступник не догадается о моем страхе и намерении?

— Могу ли я всегда иметь при себе это средство?

— Просто ли это средство в употреблении или мне надо сначала потренироваться?

— Надежно это средство или нет?

— Может ли это средство ранить меня?

— Может ли преступник отнять у меня это средство и воспользоваться им против меня?

Многим женщинам эти средства дают психологическую защищенность, но если они не могут сразу воспользоваться ими, то их страх усиливается. Кроме прочего у этих средств есть один недостаток — они подпускают противника слишком близко. А без тренировки лишь немногие женщины обладают нужным хладнокровием.

Газовые пистолеты, аэрозоли

Вы не должны применять их против ветра и в тесных закрытых помещениях, так как создается опасность, что вы подвергнете отравлению себя. Одна из моих учениц рассказывала, как брызнула прямо в лицо своему пьяному мужу слезоточивым газом за то, что он не хотел выпустить ее из дома. Муж отреагировал на это страшным образом: он выбил ей зуб и нанес сильные удары по ребрам.

Флакон аэрозоля должен быть довольно большим, но тогда его неудобно носить с собой. Некоторые изготовители предлагают маленькие флаконы, такие, чтобы умещались в руке, но тогда газа в них недостаточно.

Газовые пистолеты часто выглядят как настоящее огнестрельное оружие, и вы не можете предвидеть, как на это отреагирует преступник. Бывали случаи, когда нацеленный в голову или в сердце газовый пистолет (чтобы только испугать нападающего) приводил к смертельному исходу. А что может произойти, если более сильный

противник с
вас?

Отражение
средств я счи
ленных услов
преступника
дители этих
ступник убеж

Прибор под
высокий прок
даже вызывае
быть настроен
на один длинн
Так как включ
будет находить
ственных уше
безукоризненн
нии и его мембр
чистой. К тому
это сигнал, зов

Приборы, вы
ляют американ
тровая палочка
или нечто похож
работают от б
соприкасается
нападающего, с
шинства этих пр
чтобы «вывести
Делая вывод
проблематичным

противник отнимет оружие и направит его на вас?

Шумовые средства

Отражение нападения с помощью шумовых средств я считаю проблематичным. При определенных условиях резкий звук может вызвать у преступника непродолжительный шок. Производители этих средств считают, правда, что «преступник убежит от невыносимо резкого звука».

Прибор под названием «Shrill Alarm» издает высокий пронзительный звук. Вблизи уха он даже вызывает болевые ощущения. Он может быть настроен на 30—60 коротких сигналов или на один длинный продолжительностью в 1,5 мин. Так как включать звук должны вы сами, прибор будет находиться не дальше метра от ваших собственных ушей. Кроме того, прибор работает безукоризненно только в вертикальном положении и его мембрана должна быть всегда идеально чистой. К тому же прохожие могут не знать, что это сигнал, зовущий на помощь.

Электрошок

Приборы, вызывающие электрошок, изготовляют американцы. Чаще всего это 30-сантиметровая палочка (вроде полицейской дубинки) или нечто похожее на наручные часы. Приборы работают от батареек. Когда точка-контакт соприкасается с обнаженным участком тела нападающего, следует удар током. Но у большинства этих приборов сила тока недостаточна, чтобы «вывести противника из строя».

Делая вывод из всего сказанного, я считаю проблематичным применение всех этих средств.

Курс самозащиты

Существует около 400 видов спортивной борьбы. Наиболее известные — это джиу-джитсу, дзюдо, карате, тэквандо, кунг-фу и айкидо. Из истории самообороны вы знаете, что тренированные женщины всегда более успешно могли защитить себя. Сейчас почти в каждом городе есть школы, где женщин учат отражать нападение.

Женщины, посещающие эти курсы, утверждают, что они стали верить в собственные силы. Я спросил одну из них: «Что ты будешь делать, если мужчина тебя схватит?» «Ясно, что! Я применю бросок через бедро, потом использую специальный прием транспортирования и передам его полиции». Эта женщина сама весила всего 55 кг. Не думаю, что она смогла бы использовать «бросок через бедро и транспортирование» против сильного противника. Я также считаю проявлением безответственности то, что из 29 часов занятий только 2 часа отводится на самозащиту от вооруженного нападения, и обучающиеся женщины начинают думать, что они смогут отнять у нападающего любое оружие (глава «Основные принципы защиты от нападений с оружием»).

Иногда женщины изучают специальные приемы самозащиты: на занятиях рассматриваются ситуации с типичным поведением преступника и проводится тренировка естественной реакции с применением всех средств защиты как бы по ролям — «жертва» и «преступник».

Но вряд ли женщина сможет защититься от удара ногой в прыжке назад. Такими же нереальными являются приемы защиты от «типичного нарушителя нравов» (небритый, страшного вида дядя в потрепанном пальто).

Есть ли смысл проводить тренировки в группах, состоящих только из женщин, или лучше, чтобы в группе был мужчина в роли преступника?

Основанием для создания чисто женских групп является то, что любая женщина свободнее чувствует себя среди женщин, и ей легче справиться с различными трудностями спортивного характера.

На своих курсах я пришел к выводу, что ученицы принимают более эффективные решения, если в тренировках принимает участие мужчина в роли противника. Ведь в реальной ситуации женщина подвергается нападению со стороны мужчины, следовательно, ей легче будет принять правильное решение, если она проходит тренировку с мужчиной в роли нападающего.

При защите от приставании и нападений я считаю особенно важными 4 момента:

1. Почувствовать опасность и постараться избежать ее.
2. Воспользоваться бегством.
3. Вступить в контакт.
4. Использовать приемы самозащиты.

Исходя из этого, я составил ряд приемов самозащиты. Но, прочитав эту книгу один раз, вы не выработаете в себе полную уверенность в своих действиях. Вы должны постоянно изучать эти приемы. Делать это можно с партнершей или партнером или даже создать свои курсы. После

тренировки вы будете чувствовать себя физически и технически более сильной, и ваши действия по отношению к потенциальному преступнику будут более уверенными.

У меня есть друг, который боится собак. Любая собака, даже самая маленькая, рычит на него. У меня есть большая собака, с которой я регулярно занимаюсь и играю. Благодаря постоянному контакту с ней я не испытываю особого страха перед собаками. И когда мы с другом встречаем случайно собаку, то на него она обязательно зарычит, а на меня нет. Видимо, своим отношением я пресекаю любую агрессию со стороны собаки.

Женщины, посещающие курсы самозащиты, чувствуют себя уверенно, и их поведение так влияет на противника, что часто им удается просто избежать нападения.

Юрид
с

В Уголовном
закреплено зако
Самозащита п
дение. Жулик, в
шает нападение
является нападе
другие виды нас
ния касаются на

При защите от
следует обрати
моменты:

1. Вас кто-то
вы оправились
человек больше
удар, то нападаю
2. Справедливо
щиты. Зубной вр
боль и вы терпит
3. Защита не д
пока вы можете
4. Разрешается
защиты, который
многих приемов
будет наименее о
травмы.

Например:
На вечеринке н
вас за плечи. Вы
реагирует. Если в

Юридическая сторона самозащиты

В Уголовном кодексе право на самозащиту закреплено законом.

Самозащита предполагает прежде всего нападение. Жулик, вырывающий из рук сумку, совершает нападение на собственность. Оскорбление является нападением на честь. Удары, побои и другие виды насилия с юридической точки зрения касаются нападения на личность.

При защите от нападения с применением силы следует обратить внимание на следующие моменты:

1. Вас кто-то ударил, и к тому времени, когда вы оправились и хотели бы защититься, этот человек больше не нападает. И если вы нанесете удар, то нападающим станете вы сами.
2. Справедливое действие не требует самозащиты. Зубной врач и парикмахер причиняют вам боль и вы терпите.
3. Защита не должна применяться до тех пор, пока вы можете избежать нападения.
4. Разрешается применять только тот способ защиты, который требуется в данном случае. Из многих приемов надо выбрать такой, который будет наименее опасным и нанесет наименьшие травмы.

Например:

На вечеринке незнакомый мужчина обнимает вас за плечи. Вы протестуете, но незнакомец не реагирует. Если вы встанете и пересядете на дру-

гое место или снимете его руки с плеч и обратитесь за помощью к окружающим, то приставание к вам на этом и закончится. В этом случае нет необходимости наносить удар в нижнюю часть живота или разбивать нос.

Мужчина нападает на вас в вашем доме. После того как вы отбили нападение, преступник лежит на полу. Вы можете побежать к соседям, на оживленную улицу или в ближайший полицейский участок. Вы не имеете права избивать преступника.

На вас совершается нападение в таком месте, где вам никто не может помочь, например в нежилом квартале, в парке, на шоссе. После того, как вы отбили нападение, виновник лежит на земле. Через некоторое время он может опять подняться. В этом случае вы имеете право применить другие приемы, чтобы «отключить» его или ранить в коленный сустав. В данной ситуации можно ожидать, что преступник будет стараться выполнить свое намерение или отомстит вам, используя приемы нападения.

Мужчина пытается изнасиловать вас. Вы сумели отразить нападение так, что он лежит на полу. В данном случае, если вы уверены в себе и вблизи есть люди, вы можете задержать мужчину. Но следует обязательно учитывать временной фактор, то есть время нападения на вас и время обращения в полицию. Если при задержании преступник оказывает сопротивление, вы имеете право использовать специальный прием.

На следующий де
узнаете этого мужчи
задерживать.
Но на основании
ятельно советую пре
ство.

После изучения дан
сов самообороны вы
нападения. Но нет у
сможете отразить л
ситуации. Вероятнее
После двадцатилетне
я в состоянии защити
ства возможных напа
Ваши действия до
чтобы избежать нап
дует заранее оценит
предотвратить насил
то надо как-то отвлеч
зовать приемы самоз
вы должны применят
Проверьте себя, к
изберете?
4. Приемы самообо
3. Попытка контак
2. Бегство.
1. Увидеть опасно

На следующий день, если вы встретите и узнаете этого мужчину, вы не имеете права его задерживать.

Но на основании своего опыта я вам настоятельно советую предпочесть всему этому бегство.

После изучения данной книги и окончания курсов самообороны вы сможете защитить себя от нападения. Но нет уверенности в том, что вы сможете отразить любое нападение в любой ситуации. Вероятнее всего, что не сможете. После двадцатилетней интенсивной тренировки я в состоянии защитить себя только от большинства возможных нападений.

Ваши действия должны сводиться к тому, чтобы избежать нападения. Прежде всего следует заранее оценить опасность и постараться предотвратить насилие. Если это невозможно, то надо как-то отвлечь нападающего или использовать приемы самозащиты. Последний вариант вы должны применять в самом крайнем случае.

Проверьте себя, какой способ спасения вы изберете?

4. Приемы самообороны.
3. Попытка контакта.
2. Бегство.
1. Увидеть опасность и избежать ее.

Предотвратить нападение

Человеку свойственно иногда недооценивать опасность. Будьте же более критичны и развивайте в себе чувство уверенности. Часто слышишь от пострадавших женщин: «Если бы я могла такое предвидеть, со мной этого не случилось бы». При тщательном анализе ситуации приходишь к выводу, что ее можно было предвидеть.

Две молодые женщины были на дискотеке. Ушли оттуда вместе. Незнакомый молодой человек — высокий стройный блондин с вьющимися волосами, красивый, интеллигентной внешности, «свободный архитектор» — заговорил и произвел на них очень приятное впечатление. После весело проведенного вечера и интересной беседы он предложил женщинам отвезти их домой в своей машине. Чтобы не помешать подруге, вторая женщина отказалась от приглашения, подмигнув ей при этом. По дороге молодой человек вел себя очень прилично и не был навязчивым. Женщина пригласила его к себе на чашечку кофе. В доме он неожиданно напал на нее. Он бил ее и угрожал ножом. Потом он сорвал с нее одежду и изнасиловал. Страх и плач женщины только разжигали его. Через 2 часа он уехал. Изнасилованная женщина не сделала заявления в полицию. Когда через две недели она опять появилась на дискотеке, к ней обрати-

лись две женщины с «архитектором» — что одна из этих ж так» с этим мужчи самое. Но она так «Архитектор» в на судимость.

Вывод:

- *Не обольщайтес вежливым обращен нием нового знаком приглашаете к себе.*
- *Женские организа дения, частные спор вам специальные зан знавать опасность и защиты. Консультац почти в каждом город информацию об обст оне.*
- *Не приглашайте в го!*

Мой коллега возвр нировки в одно и то установлено перегов жена открывает двер когда часы показыва однажды он задерж спортзале не было те передать жене, что позже. Я позвонил в д ботал и послышался «Входи, я дома». Когд сидела раздетая и сущ пор она открывает знает, кто позв

лись две женщины — они видели, что она уехала с «архитектором». В разговоре выяснилось, что одна из этих женщин тоже «попала впросак» с этим мужчиной и пережила все то же самое. Но она также не заявила в полицию. «Архитектор» в настоящее время уже имеет судимость.

Вывод:

- Не обольщайтесь приятной внешностью, вежливым обращением, изысканным поведением нового знакомого. Подумайте, кого вы приглашаете к себе.
- Женские организации, высшие учебные заведения, частные спортивные школы предлагают вам специальные занятия, где вас научат распознавать опасность и применять приемы самозащиты. Консультации уголовной полиции есть почти в каждом городе. Там вы можете получить информацию об обстановке в вашем микрорайоне.
- Не приглашайте в свой дом первого встречного!

Мой коллега возвращается домой после тренировки в одно и то же время. Хотя на двери установлено переговорное устройство, его жена открывает дверь, не спрашивая, кто там, когда часы показывают около десяти вечера. Однажды он задержался на тренировке. В спортзале не было телефона. Он попросил меня передать жене, что он придет домой на час позже. Я позвонил в дверь около 22.00. Код сработал и послышался голос жены моего друга: «Входи, я дома». Когда я вошел в комнату, она сидела раздетая и сушила волосы феном. С тех пор она открывает дверь только тогда, когда знает, кто позвонил.

• Если вы отправляетесь в дорогу на своей машине, убедитесь, что она абсолютно исправна. Бак должен быть наполнен более чем на одну четверть.

Молодая женщина возвращалась ранним утром домой. У нее была уже не новая машина и указатель количества бензина не работал. Дорога шла через лес. На опушке машина встала — кончился бензин. Через несколько минут рядом затормозила машина, из нее вышел мужчина и стал вначале ухаживать, потом приставать, потом схватил женщину и попытался повалить ее на землю. Но в этот момент подъехала еще одна машина и ничего страшного не произошло — насильник не успел совершить преступления.

• Если вы едете в машине одна, то запирайте все двери изнутри: при вынужденной остановке никто не сможет сесть к вам в машину.

Одна моя знакомая остановила машину ночью у светофора. Вдруг открылись передняя и задняя дверцы и двое пьяных сели в машину. Они потребовали подвезти их. Правда, они вели себя не агрессивно, но ей стоило больших усилий высадить их.

• Уверенное поведение, целенаправленные действия могут предотвратить нападение преступника. Ваша решительность, уверенность в себе — это определенные сигналы, которые могут быть восприняты противником.

• Если вы идете по темной пустынной улице, обратите внимание на тех, кто идет за вами.

Одна молодая женщина шла по такой улице. Она заметила, что уже некоторое время следом за ней идет мужчина. Он все время сохранял дистанцию: если она останавливалась перед какой-нибудь витриной, он тоже останавливался, она перешла на другую сторону улицы, он перешел тоже. Женщина почувствовала страх. Но вместо того, чтобы свернуть на многолюдную улицу, или остановиться у дома и нажимать на кнопки звонков, или зайти в телефонную будку, позвонить в полицию и, указывая рукой на мужчину, объяснить ситуацию, она продолжала идти. Улица стала еще темнее, и когда женщина проходила мимо палисадника, мужчина напал на нее и изнасиловал.

• Иногда преступники вступают в контакт с жертвой, спрашивая о времени или о названии улицы. Ведите себя уверенно и не вступайте в разговор, а если отвечаете, то очень коротко.
• Если вас провожают домой, то попросите вашего спутника или таксиста подождать, пока вы войдете в дом.
• Возьмите лист бумаги и запишите, чего вам надо бояться. Тогда вы сможете, правильно оценивая ситуацию, избежать опасности.

Бегство

Биата С. пригласила к себе после праздничного вечера на работе коллегу, которого она давно знала, чтобы выпить еще по чашечке кофе. Но как только они вошли в квартиру, он бросился на Биату и повалил ее на тахту. Когда она закричала, он зажал ей рот и ударил по лицу. Биата больше не сопротивлялась: что она могла сделать с сильным мужчиной? О приемах самозащиты она в то время не имела никакого представления. Тогда она сказала, что сейчас должна запереть дверь, и надо запереть дверь, чтобы им никто не помешал. Мужчина отпустил ее. «Я выскочила, заперла дверь снаружи и убежала», — рассказала она потом.

● Если вам угрожает опасность, подумайте, не можете ли вы воспользоваться бегством, и куда лучше бежать: к друзьям, знакомым или в такое место, где есть посторонние люди — это все-таки гарантирует вам какую-то защиту (см. главу «Кто вам поможет?»). Часто ярко освещенные помещения и улицы отпугивают насильника.

● Если преступник бежит быстрее вас, то немедленно примите решение защищаться и будьте агрессивны. Если невозможно достичь безопасного места, то берегите силы: при пульсе около 200 ударов в минуту вам будет трудно защищаться. Не рискуйте после одного удачно проведенного приема — постарайтесь поскорее спастись бегством.

Попытка

Рената К., пользую
ятельная женщина, зн
себя в компании, очень
стаеаниям пьяных муж
«Если пьяный мужчина
поцеловать меня, то я
что постоянно страда
что у меня на плечах м
заразила всю свою сем
врачи ведь ничем не м
всего мужчины быстр
Замечу, что Рената К.

● Преступники, которы
женщинах, как правило
и просьбы. Чаще всего в
невозможно. Такой п
страхом своей жертвы
лечь его (см. главу «Вы
ка»).

● Опыт показывает, что
насильника оставить вас
ему дикость его поступка
совершит то, что задума
для этого подходящими
изменятся, то поведени
может измениться. Можн
— У меня СПИД;
— Я больна венериче
сифилис);

Попытка установить контакт

Рената К., пользующаяся успехом самостоятельная женщина, знающая, как надо вести себя в компании, очень редко подвергается приставаниям пьяных мужчин. Она рассказывает: «Если пьяный мужчина пытается обнять или поцеловать меня, то я завожу разговор о том, что постоянно страдаю от герпеса на губах, что у меня на плечах мокрая экзема, что я уже заразила всю свою семью и даже знакомых, а врачи ведь ничем не могут мне помочь. Чаще всего мужчины быстро прощаются со мной». Замечу, что Рената К. совершенно здорова.

• Преступники, которые хотят сорвать зло на женщинах, как правило не поддаются на уговоры и просьбы. Чаще всего вступить с ними в контакт невозможно. Такой преступник «упивается» страхом своей жертвы и надо попытаться отвлечь его (см. главу «Вызвать шок у преступника»).

• Опыт показывает, что нет смысла упрашивать насильника оставить вас в покое или объяснять ему дикость его поступка. Преступник все равно совершит то, что задумал, если найдет условия для этого подходящими. Если обстоятельства изменятся, то поведение преступника тоже может измениться. Можно сказать ему:

— У меня СПИД;

— Я больна венерической болезнью (у меня сифилис);

— Сейчас должен прийти муж со своими коллегами;

— В соседней комнате находится моя подруга с мужчиной;

— Я только что позвонила своему приятелю и он должен прийти.

● Если преступник поверит, что он сможет реализовать свое намерение позже, при более удобных обстоятельствах, то вполне возможно, вы выиграете время. Но ваше предложение должно быть для него приемлемым. На предложение «Давай отложим это до завтра» мало кто согласится, так как нет гарантии, что вы сдержите слово.

Чтобы выиграть время, можно сказать:

— Мне нужно взять противозачаточное средство.

— Моя приятельница любит так развлекаться, я сейчас позвоню ей.

— Моя приятельница любит так развлекаться, поедемте к ней.

— В принципе я согласна, но не здесь.

— Я бы хотела принять душ.

Вы выиграете время и сможете убежать или обратиться за помощью, или поехать туда, где есть люди (если вы в машине), или применить приемы самозащиты.

Стр
Автоматическ

В случае опасности
мобилизует все энерге
работы мышц.

Вы идете ночью одна
Недавно здесь были изн
ны. Вдруг вы замечаете,
чина. Вы останавливает
тоже и наблюдает за ва
механизм стресса. Вы д
кроме мгновенной моби
ходит блокировка мышл
сти к тому, что вы не пр
решения. Например, для
шего труда найти в связ
ключ и открыть дверь.
ситуации сделать это ва
настраивает ваш организ
ство. Похожее происход
готовился к уроку и
под воздействием стресса
если вы будете размыш
дует применить в данной
нием стресса вы его не
Тренируйтесь регулярн
ные навыки, так называ
вы сможете применить
любой прием.

Стресс.
Автоматические действия.

В случае опасности организм молниеносно мобилизует все энергетические резервы для работы мышц.

Вы идете ночью одна по безлюдной улице. Недавно здесь были изнасилованы две женщины. Вдруг вы замечаете, что вас преследует мужчина. Вы останавливаетесь, он останавливается тоже и наблюдает за вами. У вас срабатывает механизм стресса. Вы даете «полный газ». Но кроме мгновенной мобилизации энергии происходит блокировка мышления. Это может привести к тому, что вы не примете самого простого решения. Например, для вас не составляет большого труда найти в связке ключей нужный вам ключ и открыть дверь. Но в описанной выше ситуации сделать это вам будет нелегко: стресс настраивает ваш организм на нападение или бегство. Похожее происходит с учеником, который подготовился к уроку и хорошо все выучил, но под воздействием стресса не может отвечать. И если вы будете размышлять, какой прием следует применить в данной ситуации, то под влиянием стресса вы его не вспомните.

Тренируйтесь регулярно, вырабатывайте твердые навыки, так называемый автоматизм, тогда вы сможете применить в стрессовой ситуации любой прием.

Страх

Если бы мы смогли отнять у людей страх и боязнь, то мы бы сделали их полубогами

Ф. Шиллер

Многие легко пройдут по доске шириной 30 см, если она лежит на двух кирпичах низко над землей. Но если бы она лежала между двух домов на высоте 100 м, то не все прошли бы по ней, скорее всего они бы сорвались и упали.

Так же как и стресс, страх является реакцией всего организма. Страх может защитить, придать силы или парализовать. Один и тот же раздражитель вызывает у людей разные реакции.

Например, вам навстречу идет женщина с собакой на поводке.

Реакция 1.
Животные не интересуют вас. Встреча с собакой не вызывает у вас особой реакции.

Реакция 2:
У ваших родителей была собака, которая любила вас, вы с ней много играли. Встреча с собакой доставляет вам радость.

Реакция 3.
У многих ваших соседей есть собаки, которые постоянно лают ночью. Вы от этого часто просыпаетесь и долго не можете уснуть. И когда вы встречаете женщину с собакой, вы чувствуете раздражение и злитесь на собаку.

Реакция 4.

В детстве вас укусила собака. Когда вы видите женщину с собакой, то начинаете нервничать и испытываете страх.

В последнем случае повышается кровяное давление, учащается пульс, колени дрожат и т. п. Такая реакция может помешать вам использовать приемы самозащиты. Пострадавшие женщины часто жалуются: «Я испытывала смертельный страх и была словно парализована. Я ничего не могла сделать, даже закричать!»

Если человек боится собак, он, вероятно, не станет посещать собачьи выставки. Люди, которые боятся летать на самолете, вряд ли согласятся даже бесплатно покататься на нем. Многие люди пытаются скрыть свой страх. Я наблюдал за парашютистами, которые только начинали овладевать этим видом спорта. Было видно, когда кто-то из новичков делал усилие, чтобы казаться спокойным. И как раз это могло иметь печальные последствия

Когда я впервые прыгал с парашютом, я боялся. Парашют раскрывался сам при помощи специального приспособления, так как начинающие спортсмены, испытывая страх, не в состоянии действовать осознанно. Но после нескольких прыжков я научился оценивать ситуацию и страх почти пропал. И когда мне через некоторое время пришлось прыгать без подстраховки и без тренера, я был уже хорошо подготовлен, знал, что меня ожидает.

Если вы настраиваетесь на опасную ситуацию, хорошо ее знаете и подготовлены к ней, то вы будете меньше бояться. Ваши действия будут осознанными, то есть вы смелее сможете провести самозащиту.

Моральная подготовка

Для успешной самозащиты нужно владеть не только техническими приемами, но и быть готовым морально.

По телевидению и в кино часто показывают сцены изнасилования. Подумайте, могла ли жертва вести себя иначе, не допустила ли она ошибки. В газетах вы тоже читаете сообщения об изнасилованиях. Отнеситесь к ним критически: найдите ошибку, которую допустила жертва. Через некоторое время вы сделаете вывод, что многие жертвы совершали одни и те же ошибки. Поговорите об этом со своими знакомыми и подругами, поразмышляйте, как можно было бы избежать подобной ситуации. Через некоторое время вы станете специалистом в области самозащиты.

От женщин, которые уже давно стали действовать таким образом, я часто слышу: «Я бы так неразумно не поступила; сразу было видно, что-то должно было произойти».

Многие нападения на женщин можно заранее предвидеть. Внезапные нападения с намерением изнасилования тоже случаются, но они не являются типичными. Статистика показывает, что женщины сразу оценивали ситуацию как опасную.

Прежде всего вы должны решить, что вам применить: бегство, контакт или прием самозащиты.

Затем вы должны внушить себе уверенность в

правильности принятого вами решения: «Я смогу убежать!» или «Я наверняка справлюсь с преступником!» Всем известно, что если человек верит в успех, то он и добивается его.

Наблюдения над спортсменами экстра-класса (победителями и побежденными) показали, что большинство победителей твердо верили в свою победу и добивались ее, в то время как большинство побежденных не были уверены в своей победе.

Подумайте о прыгуне, который мысленно готовится к прыжку: он «прокручивает» все свои действия от начала до конца. Прежде чем начать прыжок, он уверен, что преодолеет высоту.

Самая плохая подготовка к самозащите состоит в том, что перед нападением вы надеетесь, что оно не состоится.

Вызвать шок у преступника

Наш организм реагирует на оптические, акустические и физические раздражители. Он регистрирует [illegible] сортирует, например по принципу «опасно [illegible] не опасно».

Вероятно, вы когда-нибудь пугались, если неожиданно перед вами кто-то появлялся. Благодаря восприятию — оптическому раздражителю — ваш организм реагировал на это.

Возможно также, что вы пугаетесь, если кто-то с вами неожиданно заговаривает. Это реакция на акустический раздражитель.

Или, например, вы не видите и не слышите никого, а вам положили руку на плечо. Это физический раздражитель.

Теперь представьте себе, что совершенно неожиданно перед вами возникает незнакомый человек, громко кричит, хватает вас за плечи и сильно трясет. Вы пугаетесь и на какое-то время замираете. Это называется шоком. В зависимости от раздражителя он длится от 0,6 до 20 секунд. Например, несколько лет назад мы видели по телевидению катастрофу, происшедшую с автогонщиком. Его машина загорелась сразу. Совсем рядом с местом происшествия располагались два поста. Но дежурные на этих постах были так потрясены, что находились в шоковом состоянии около 20 секунд и ничего не могли предпринять. Первую помощь пострадавшему оказали другие люди, прибывшие позже.

Используя приемы самозащиты, вы должны

привести нападающего в состояние шока. В этот момент рефлексы и реакции нападающего нарушены, и вам легче будет применить другие приемы. Самое сильное воздействие достигается сочетанием всех видов раздражителей — оптического, акустического и физического.

Шок можно вызвать, если сделать то, чего преступник не ожидает:

громко крикнуть;

захлопать в ладоши;

плюнуть в лицо;

резко дунуть в лицо;

осветить фонариком глаза;

использовать слезоточивый газ;

бросить в лицо какой-нибудь предмет (сумку, ключи, зажигалку);

ударить по голени;

ущипнуть, укусить, оцарапать;

позвать на помощь («Андрей, помоги мне!»), крикнуть «Смотрите, полицейский!» или «Это мой муж! Андрей, спусти собаку!»

Существует очень много возможностей привести нападающего в состояние шока. Но важно объединить оптические акустические и физические раздражители! Так как нападающий тоже находится в стрессовой ситуации, то вероятно, что его организм сработает «на полный газ». Если же он не убежит, то исследования показали, что в вашем распоряжении будет от 0,6 до 3 секунд. За это время вы должны воспользоваться приемами самозащиты.

Болевые точки мужского организма

Находясь в компании, вы хотите защититься от подвыпившего мужчины, который все время пытается вас обнять.

Действовать можно по-разному.

Например, вы стоите у своей машины с молотком в руке. Капот открыт, мотор работает. Вы хотите остановить мотор.

Вариант 1.

Вы сильно бьете по мотору. Возможно, вам повезет: вы попадете в «болевую точку», и мотор остановится.

Вариант 2.

Вы пытаетесь найти «болевую точку», например зажигание. Направленным ударом вы выводите мотор из строя.

То же самое происходит и с человеком. Если сильный мужчина обнял вас, стоя перед вами, то вы будете долго и безрезультатно бить его кулаками по груди и только после направленных ударов по низу живота и по глотке он вас отпустит.

Болевых точек очень много. Некоторые трудно найти, другие хорошо защищены одеждой. Я ограничусь тем, что назову семь таких точек. Используя их при самозащите, вы можете быть уверены, что спасетесь от нападающего.

Голень мало защищена мускулами и жировой прослойкой. Удары по ней в определенной ситуации будут болезненными, но «нокаута» вы не добьетесь.

Иногда в литературе встречается выражение «наступить на подъем ноги противника при обхвате» или что-то подобное. Пьяного, возможно, вы приведете ненадолго в шоковое состояние, но вероятнее всего ваш противник только рассвирепеет.

Только точно рассчитанные удары в солнечное сплетение (нервное сплетение в верхней части живота) могут сразить нападающего.

Проблемы возникают в основном с полным или мускулистым противником, а также если на мужчине много одежды. Тренировки показали, что довольно эффективно — потянуть противника за волосы или бороду. Но в действительности в состоянии стресса пьяные и просто нападающие на такие приемы не реагируют.

Болевые точки

Ниже перечисляются болевые точки, а также возможные травмы, которые могут возникнуть при применении средств самозащиты.

Череп:
сотрясение мозга при сильных приемах защиты.

Глаза:
повреждение зрения, потеря зрения, внутреннее кровоизлияние, повреждение радужной оболочки или роговицы.

Нос:

перелом переносицы приводит к сильному слезоотделению. Если при переломе переносицы будет задета любая кость, то это может привести к травме головного мозга.

Шея (гортань):

односторонний или двусторонний зажим сонной артерии приводит к уменьшению притока крови к мозгу, что ведет к потере сознания, иногда к смерти. Удары по шее могут привести к перелому шеи или горла, а также зажимают дыхательные пути. Если дыхательные пути будут долго зажаты, то наступит удушье, которое вызовет через 1—3 минуты потерю сознания. Через 3—8 минут происходят необратимые изменения в мозге. Удары сбоку по шее могут привести к рефлекторному резкому понижению пульса и как результат к остановке сердца.

Позвоночник:

удар ниже затылка: повреждение спинного мозга приводит к параличу.

Половые органы:

яички: ущемление и кровонзлияние, потеря сознания.

Коленные суставы:

повреждение мениска, разрыв связок. Удар сбоку силой в 20 кг приводит к вывиху и другим серьезным травмам.

ЧЕРЕП
ГЛАЗА
НОС
ШЕЯ
ПОЗВОНОЧНИК
(ГОРТАНЬ)
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ
КОЛЕНО

Стойки при самозащите

Наиболее удобная позиция

Стойка при самозащите должна помочь найти наиболее удобную для вас позицию.

Расстояние между вами и нападающим должно быть таким, чтобы он не смог дотянуться до вас рукой или ногой. Ваш корпус должен быть повернут вполоборота, руки подняты (см. фото). Эта стойка не действует на противника провокационно, он не догадывается, что вы уже приняли стойку для самозащиты.

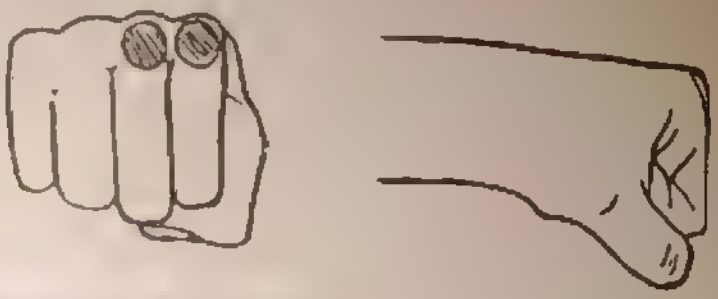
Соответствующее положение рук и ног поможет вам защитить свои болевые точки: голову, шею, сердце, печень, живот.

Нанося удар, а также используя любые другие приемы, важно достичь цели с максимальной концентрацией внимания, скорости и силы. Если болевая точка будет поражена при ударе наименьшей поверхностью, результат будет наилучший. Ведь есть разница в том, наступят вам на ногу плоской подошвой ботинка или тонким каблуком дамской туфли!

Прием, когда кулак достигает цели по прямой линии, называется толчком.

Если кулак достигает цели с размаха, то этот прием называется ударом. Выполняя любой из приемов кулаком (удар, толчок, укол пальцами),

следует делать выдох и попытаться вложить в удар или толчок всю свою силу. Чтобы не повредить руки, следует наносить удары по «мягким» болевым точкам.



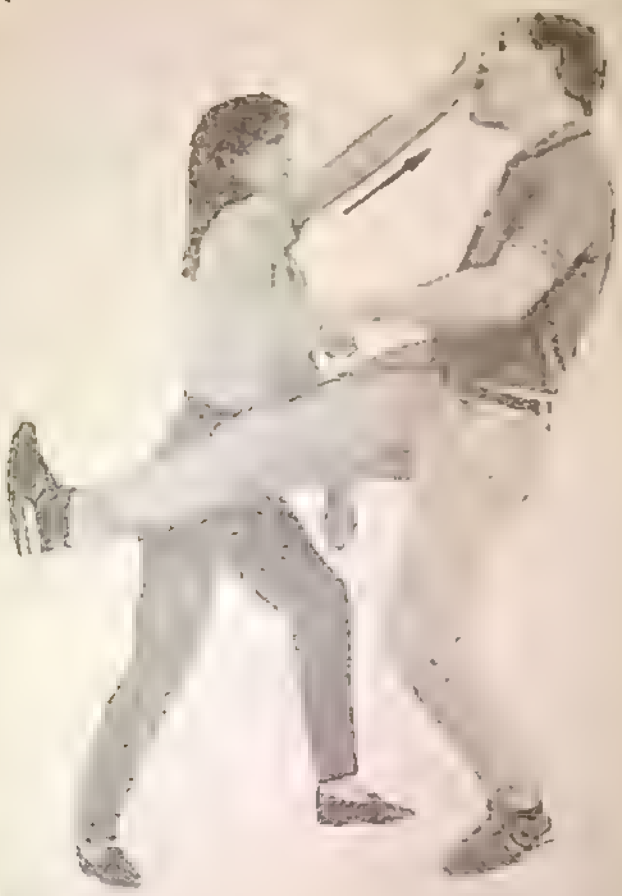
Правильное сжатие кулака.

Предплечье и тыльная сторона руки образуют прямую линию. Пальцы согнуты и сжаты в кулак. Большой палец лежит под углом поверх указательного и среднего пальцев. Благодаря этому сгиб пальцев выступает вперед и образует ударную поверхность кулака. Важно крепко сжимать кулак. Хорошо зажать в кулак какой-нибудь предмет — ключи, зажигалку, монету.

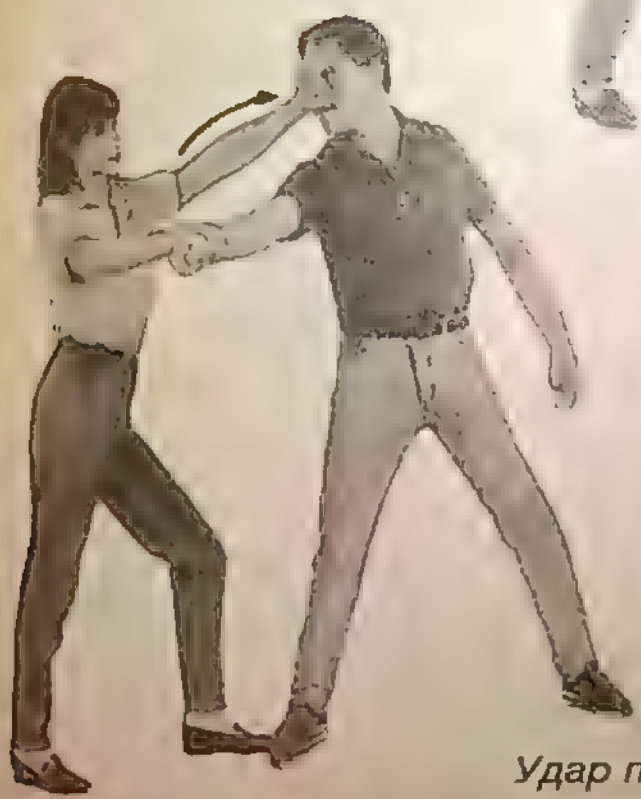
Удары и толчки внутренней стороной запястья

На многих курсах женщины заявляли, что они предпочитают использовать для самозащиты удары или толчки не кулаком, а внутренней стороной запястья.

Возьмите мяч, лучше большой, и попытайтесь сильно ударить по нему или толкнуть. Если у вас нет должной тренировки, то удар запястьем будет сильнее, чем кулаком.



Толчок по носу снизу внутренней стороной запястья



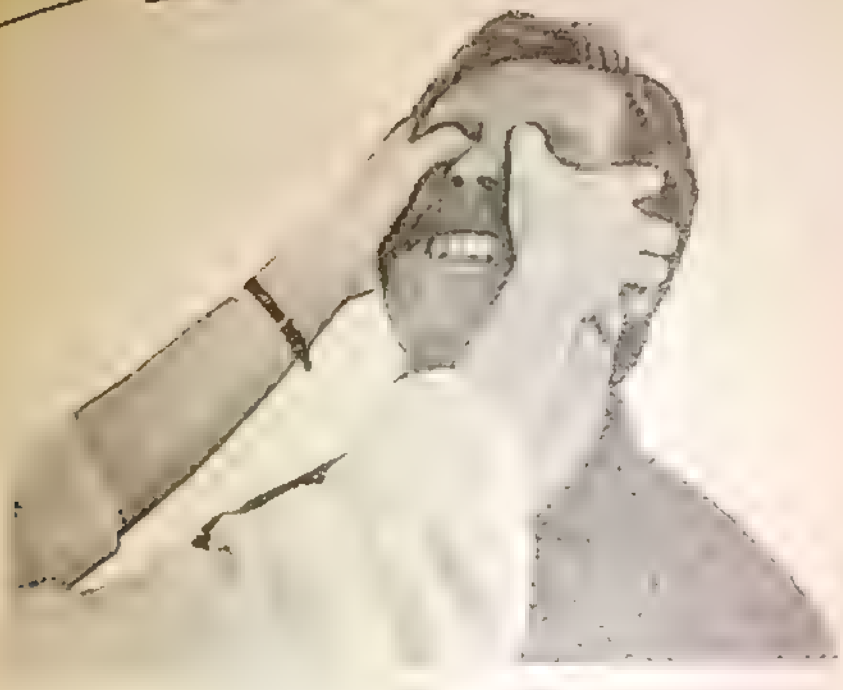
Удар по носу внутренней стороной запястья

Толчок локтем, удар локтем

Удар локтем вперед (по верхней части туловища)

Удар локтем назад

Уколы пальцами



Используя уколы пальцами, вы можете освободиться от обхвата, чтобы потом другим приемом обезвредить противника. Если уколоть большим пальцем, то у противника могут быть значительные травмы

Укол пальцами в горло

Укол указательным пальцем в пах (чтобы освободиться от обхвата)

Толчок ногой. Пинок ногой

Толчок ногой вперед (сильнее, чем пинок).

Ногу поднять

казательный
ем. в пах
бы освободиться
хвата)

ногой

и толкнуть вперед
по прямой

Пинок ногой вперед
(делается быстро)

Нога поднимается

и выбрасывается
вперед-вверх.

Если на ноге
нет обуви, то пальцы
надо поджать,
чтобы не повредить

Удар головой по носу

Удар головой по носу

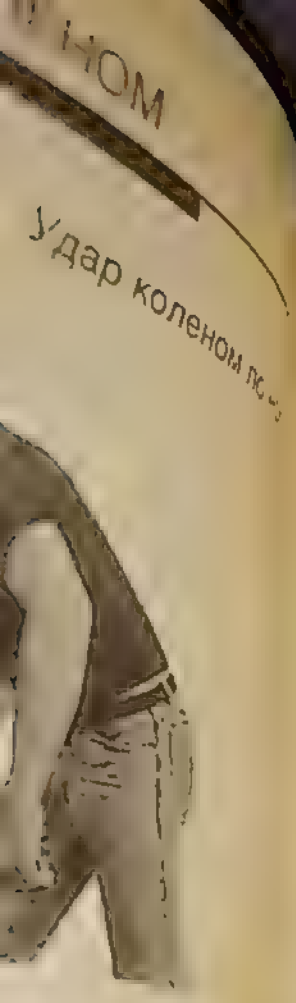
При ударе головой следует обратить внимание на то, чтобы лбом ударить противника по носу или по глазу. Никогда не бейте лбом в лоб противника! Вы можете нанести себе бóльшую травму, чем противнику. Голову противника надо схватить (зафиксировать) и потом изо всех сил бить лбом сверху по носу или глазу противника.

Удар головой — очень эффективный прием.

УДАР КОЛЕНОМ

Удар коленом по ноге

Удар коленом по половым органам



Блокировка

Приемы блокировки являются приемами защиты. Соответствующими позициями руки вы можете отразить нападение.

Пример 1. Велосипедист едет прямо на вас. Чтобы его остановить, вы встаете перед ним. Вы должны применить ту же силу, с какой на вас наезжает велосипедист. Здесь сила действует против силы (активная блокировка)

Пример 2. Велосипедист едет на вас. Чтобы избежать столкновения, вы отбегаете в сторону. И когда велосипедист оказывается рядом с вами, наносите ему сбоку сильный удар. В данном случае вы ослабляете удар противника. Вам потребуется меньше силы (пассивная блокировка).

Большинство женщин в силе уступают мужчинам. Если есть возможность, то вам следует использовать пассивную блокировку.

Пассивная блокировка

Блокировка ударов

При нанесении удара поднимите обе руки вверх, при этом используйте естественные рефлексы. Ваша голова будет защищена. Одну ногу отставьте назад.

Отражение броска ногой

При ударе ногой повернитесь боком к противнику: так вы откроете наименее болезненные участки тела. Ногу, обращенную в сторону противника, поднять. Одну руку приготовить к защите от удара, а другую — к нанесению удара, например толчка кулаком в нос

Предплечьем принять удар и направить его вниз

Предплечьями двух рук удар принимается и направляется вниз

Удар ногой надо блокировать предплечьем снизу вверх. Этим вы остановите удар

предплечьем
дар

При прямом толчке ногой сначала надо увернуться в сторону, потом блокировать удар предплечьем снизу. Таким образом вы отразите нападение

Защита от ударов

Удар спереди

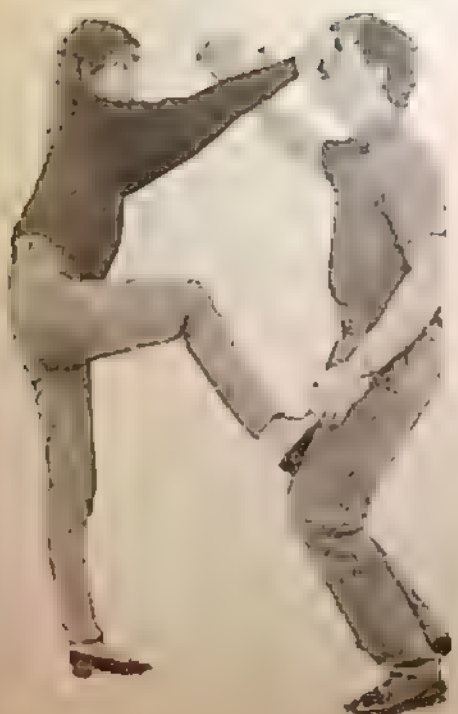
Пассивная блокировка, нога отставлена назад

Ударов

еди

назад

Толчок внутренней стороной запястья в нос



Толчок ногой или пинок ногой в пах

Удар снизу

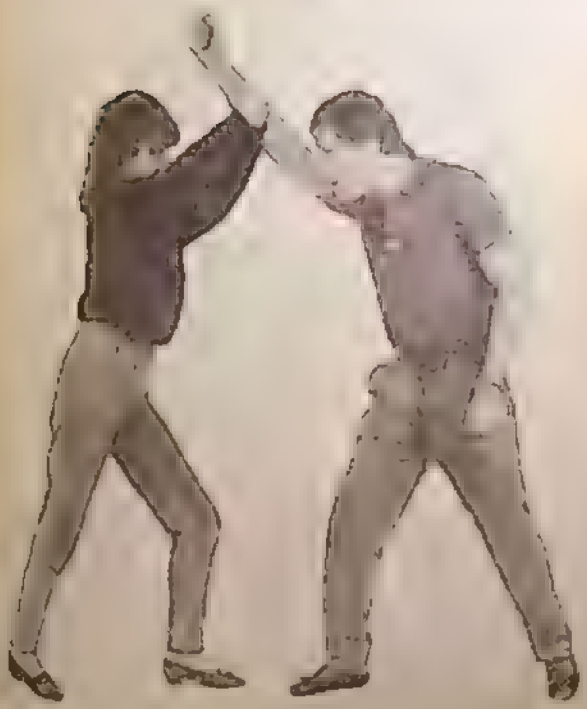
Вы увертываетесь от удара и стоите боком к противнику. Его удар принимается и отводится вниз

Рука противника фиксируется одной рукой
Другой рукой сильно сжимаете его горло, ногой толкаете противника в колено

Вы увертываетесь
от удара и стоите
боком к противни
Его удар
принимается
и отводится вни

Как только противник оказывается на земле, бьете его по голове

Удар сверху



Пассивная блокировка.

Ногу отставить назад

Толчок внутренней стороной запястья

Толчок ногой или пинок ногой в пах

Защита от пинка ногой

Прямой пинок

Вы увертываетесь от пинка, встаете сбоку от противника и блокируете удар

Пинком в пах побеждаете противника

Пинок с полуоборота

Пассивная блокировка

Удар внутренней стороной запястья, под нос

Следующим приемом может быть толчок ногой или пинок в низ живота

Завершающие приемы — зажимы и удары

На голове и горле есть определенные точки, которые болезненно реагируют на нажатие и удар. Если вы хотите отразить удушающий захват и обхват туловища, то действовать надо жестко и последовательно. И все-таки может случиться, что пьяный противник не отреагирует на вашу защиту. Восприятие боли у пьяных не так остро.

У меня был ученик, который никак не реагировал на зажим носа: при самом сильном зажиме носа он не отпускал обхват. Такое, правда, случается редко. Но вы должны тогда найти другую болевую точку. После того как противник прекратит удушающий захват или обхват туловища, вы все равно должны продолжать самооборону.

Голова противника фиксируется

и большим пальцем
надо давить снизу
вверх (по вертикали)

Укол большими
пальцами в глаза

Укол пальцами в глаза одной рукой

Прессинг ушей обеими руками

Укол пальцами в глаза одной рукой

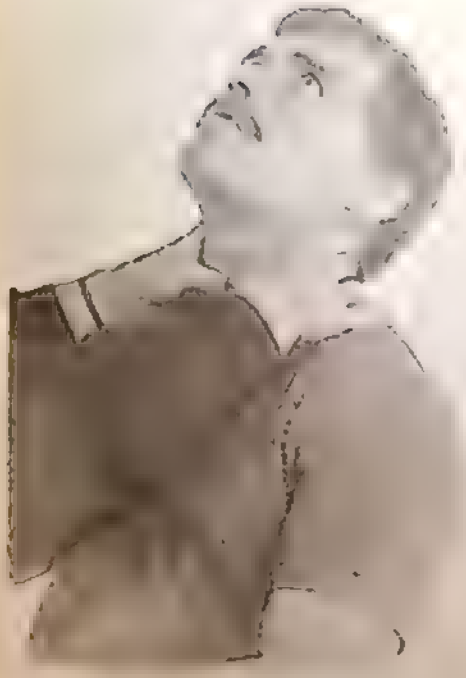
Нажатие на нерв ключицы

Попробуйте ввернуть в нос указательный и средний пальцы. Сначала это не вызывает боли. Надо как можно глубже всунуть пальцы в нос противника, закидывая его голову назад

Нажим ребром ладони между ртом и носом (следить, чтобы противник не укусил руку).

Нажим большим пальцем

Укол рукой в гортань



Сжатие гортани большими пальцами

Одной рукой вы сжимаете горло так крепко, что большой и остальные пальцы касаются друг друга. Потом вы поворачиваете руку. Длинные острые ногти усиливают воздействие

Примечание. Этот прием может привести к быстрой смерти противника

Защита от обхвата

Обхват спереди поверх рук

Укол пальцами
(или большим пальцем)
в пах

После того как противник отпустил обхват, фиксируйте его голову и бейте по ней коленом

Обхват сбоку поверх рук

Хват за нижнюю часть живота (яички)

После того как обхват будет отпущен, фиксируйте голову противника и бейте по ней коленом

Обхват сзади поверх рук

Повернуться боком, хват за нижнюю часть живота

После того как противник отпустит обхват, фиксируйте его голову и бейте по ней коленом

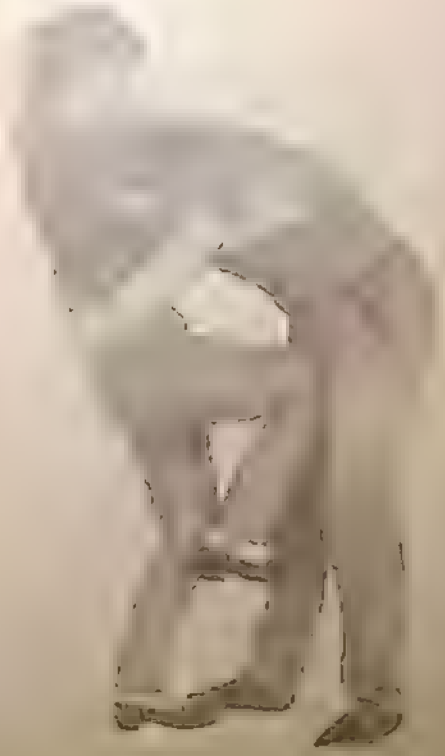
поверх рук

уться боком,
нижнюю часть

ник
хват,
его
те
ом

Обхват спереди под руками (1)

Ребром ладони ударить по почкам противника. Если противник в толстой одежде или очень полный, то ударить надо по шее



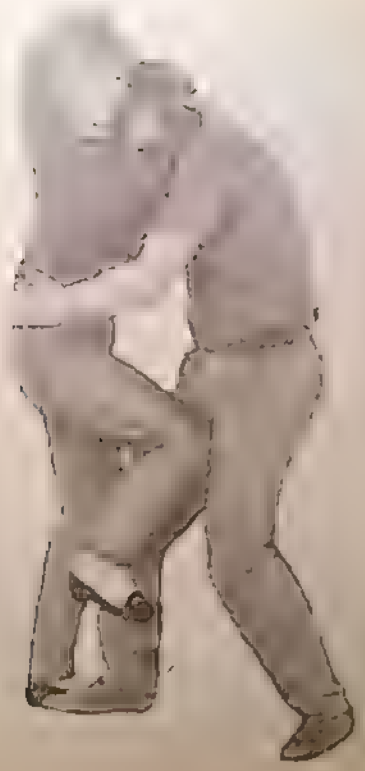
Когда противник отпустит обхват, ударьте его коленом в низ живота

Когда противник окажется на земле, ударьте его ногой

Обхват спереди под руками (2)

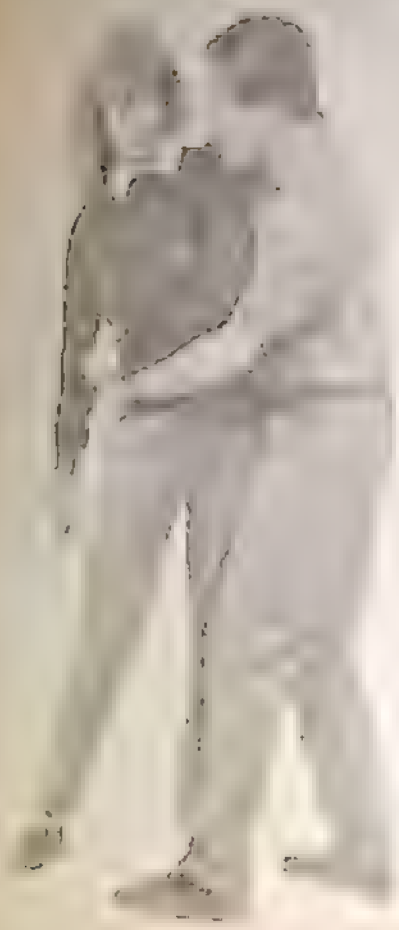
д руками (2)

Удар головой
по носу



Удар коленом
в пах

Когда противник
окажется на земле,
нанесите удар
по голове



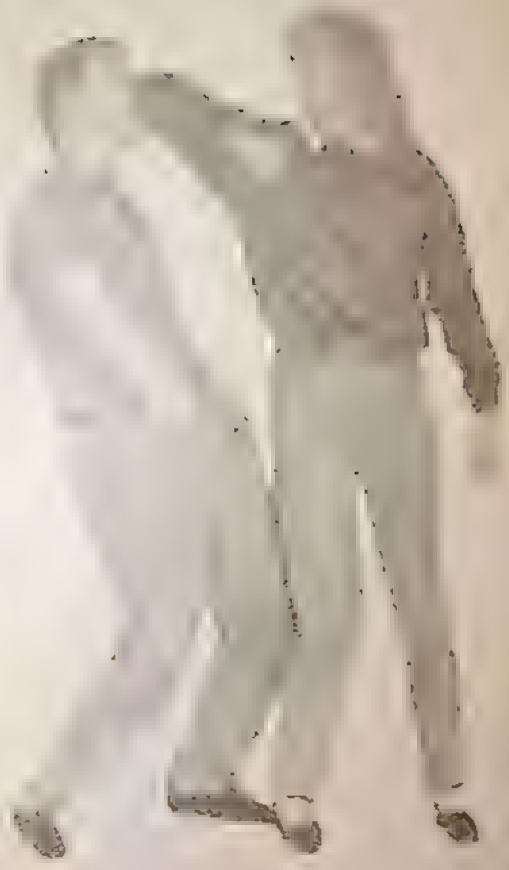
Удар кулаком по носу

ивник
кват.
те его

Обхват под руками

ами

Хват рукой



Удар локтем

Как только
противник окажется
на земле,
нанесите ему удар

Защита от обхвата головы

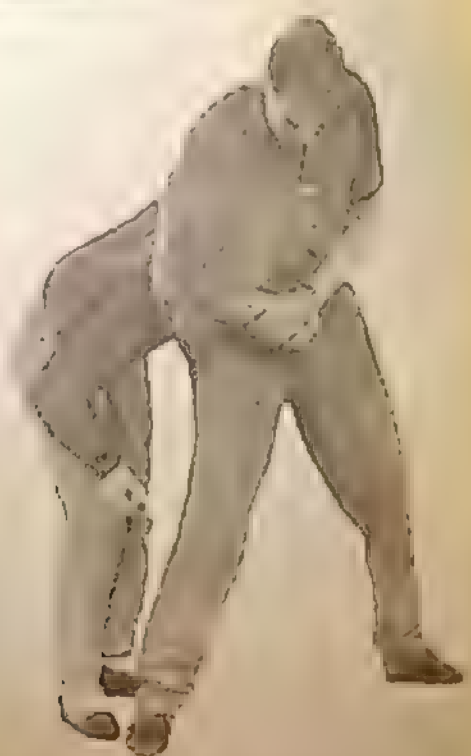
Обхват головы спереди

Хват за нижнюю
часть живота

Удар коленом
по носу

В дополнение к этому — удар по голове

Обхват головы сбоку



Хват за нижнюю часть живота

Удар коленом по носу

Если противник упал, ударить ногой сбоку

Защита от удушающих приемов

Когда противник пользуется удушающими приемами, руки его согнуты в локтях. Чаще всего преступник давит на горло или трахею, чтобы достичь частичного или полного зажима дыхательных путей. При прекращении дыхания через 1—3 минуты наступает потеря сознания, через 3—8 минут — клиническая смерть.

Сжатие горла сбоку вызывает зажим сонной артерии, что, в свою очередь, вызывает недостаточное кровоснабжение мозга — в результате наступает мгновенная потеря сознания.

Совет: от удушающих приемов вы должны немедленно защищаться.

Удушающий прием спереди

Удар ребрами ладоней по почкам противника

спереди

Прессинг

Удар лбом
по носу противника

Удар коленом
в солнечное
сплетение

Удушающий прием сбоку

боку

Хват за нижнюю часть живота

Удар коленом по носу

Удушающий прием сзади

Хват за нижнюю часть живота

Удар коленом по носу

Удушающий прием спереди в положении лежа

...и вы держите противника за горло, паль-
... руки давите на его гортань

Не снимая руки с горла, переверните противника

ка за горло, пал-
тань

ивника

Локтем бьете противника по носу

Удушающий прием сбоку в положении лежа

тивника

Удар ногой сверху вниз по голове противника

Не отпуская руки противника, переверните его на спину. Удерживая его руку, приподнимитесь. Происходит значительное повреждение локтевого сустава

Удушающий прием одной рукой в положении лежа

Обеими руками держите руку противника. Затем обхватите ногами, выпрямляя их, шею противника. Это тоже удушающий прием

[illegible] и выпрямлены так, что шея противника находится в «ножницах». Руку противника не отпускать!

Наряду с удушающим приемом вы еще раз нажимаете на выпрямленную руку противника. Если вы сделаете это рывком, то это приведет к значительному повреждению локтевого сустава противника

Встав, наступите на голову противника

Удушающий прием сзади в положении лежа

Удар коленом по голове
Затем противника перевернуть

Удар кулаком по голове

Отражение прочих нападений

Захват волос спереди

При захвате волос спереди вы должны быстро оценить намерение противника: хочет он нагнуть вас или оттянуть в сторону. В стойке, которая изображена на фото, противник долго не останется. Поэтому вы должны немедленно действовать

Так как ноги женщины
обычно длиннее рук
мужчины, то защититься
они смогут, используя
удар ногой или пинок
в нижнюю часть
живота противника

Захват волос сзади

Поворачивая
ногу назад

сзади

Обеими руками схватите руку противника

Поворачиваясь лицом к противнику, отставьте одну ногу назад

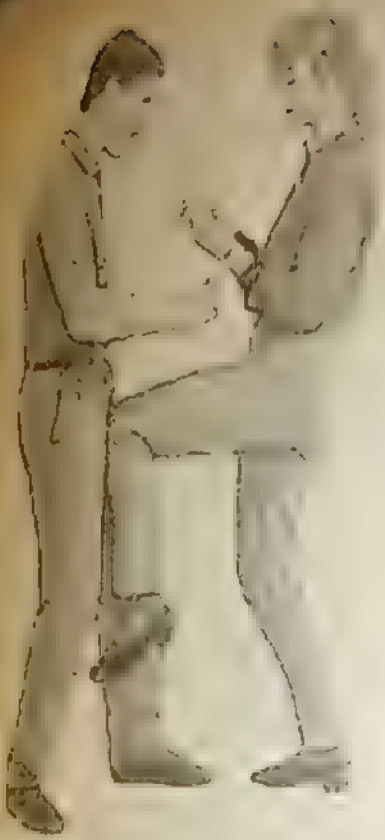
ком или толчком
ногой в нижнюю
часть живота
вы заканчиваете
защиту

Захват обеих рук за запястья спереди

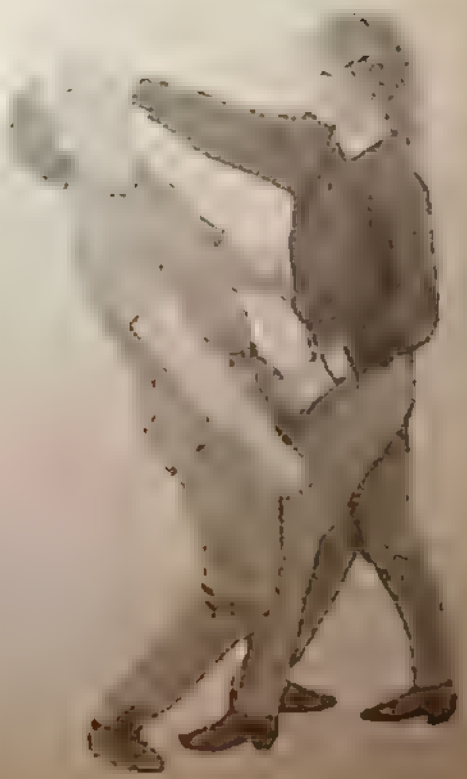
Удар коленом в пах

Удар и
внутре
запяст
проти

ястья



Освободить руки от захвата, поворачивая их в сторону больших пальцев рук противника



Удар или толчок внутренней стороной запястья по носу противника

Захват обеих рук за запястья сзади

Поднять ногу

Односторонн
с

Вы встаете б
к противнику

запястья

и толчком назад
нанести удар
в пах противника

Односторонний захват запястья спереди

Вы встаете боком к противнику,

освобождаете свою руку, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника. Перед этим надо привести противника в состояние шока каким-либо известным вам способом.

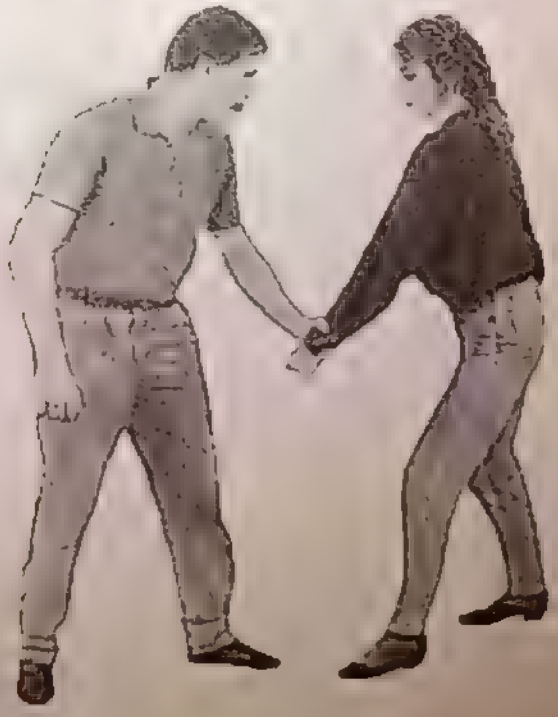
Захват

Освобождая руку, одновременно поворачиваете корпус

Отставьте но
назад

Ребром ладони бьете противника по носу

Захват запястья спереди



Отставьте ногу назад

Освободите руку
ударом колена

Нанесите удар
по носу

Приставание (рука положена на плечо)

Некоторые подвыпившие мужчины в компании любят положить руку на плечо женщине. В присутствии гостей не следует, конечно, бить его по носу или наносить удар в пах

Уколом пальцем или нажатием на гортань вы освободитесь от приставания

Приставание (рука противника положена на колено). 1 вариант

Мужчина кладет вам руку на колено, пытается поцеловать вас. Это нельзя рассматривать как нап[illegible]ение. У вас есть во[illegible]ность спланировать

Ви[illegible]

Применять этот прием можно только в том случае, если рядом кто-то есть, чтобы оказать вам помощь или если вы можете убежать

Такая защита чаще всего применяется в баре или в увеселительном заведении. Если женщина замечает, что мужчина становится навязчивым, она закуривает сигарету. Большинство мужчин не видят в этом ничего опасного. Зажженную сигарету надо запихнуть мужчине за воротник рубашки

Приставание (рука противника положена на колено). 2 вариант.

Такое приставание считается грубым

Сильно размахнуться одной рукой

Удар кулаком
по носу

Основные принципы защиты от нападений с оружием

Защита от нападений вооруженных преступников особенно опасна и трудна, а количество допущенных ошибок очень велико. После двухлетней тренировки я не вполне уверен, что смогу отразить вооруженное нападение без вспомогательных средств.

Оружие нападения можно систематизировать следующим образом:

— палки (трубки, стулья);

— ножи (колющее оружие, режущие предметы, топор);

— огнестрельное оружие (пистолет, револьвер, ружье);

— прочие предметы (цепи и т. д.).

Чтобы как следует рассказать о защите от вооруженного нападения, потребовалось бы около 150 страниц. Вы можете в некоторых книгах найти раздел, умещающийся на нескольких страницах: «О защите от вооруженного нападения» — и только. Я считаю это безответственным. Читательницам внушают, что стоит только прочесть об этом и потренироваться, и они смогут отразить нападение вооруженных преступников. Это — обман со смертельным исходом.

Если вы хотите отработать приемы защиты от вооруженного нападения, вам надо познакомиться с тренером по спортивной борьбе. Если тренер вам скажет: «Защита от вооруженного нападения — это не проблема!» — не тратьте на него время. Я думаю, что такой тренер не вла-

дает достаточными знаниями. Спросите его, удалось ли ему когда-нибудь справиться с настоящим вооруженным противником.

Честный тренер расскажет вам обо всех трудностях защиты от вооруженного нападения. Вот с ним можете заниматься, под его руководством вы приобретете необходимую уверенность.

Надежные приемы защиты

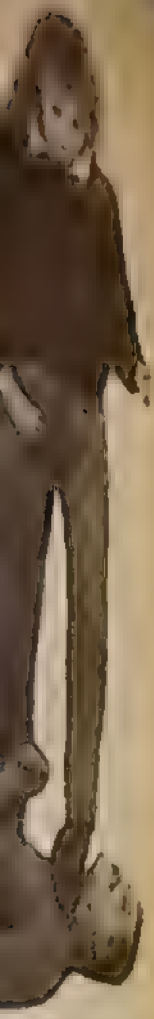
При применении описанных ниже приемов противник может получить остаточные повреждения, например парализацию, возможен и летальный исход.

Даже если с юридической точки зрения использованный вами прием вполне законен, вы должны подумать о своей совести.

Если сильно ударить ногой по носу противника, то последует перелом носовой кости, что вызовет сильное слезоотделение и кровотечение. Короткое время противник будет в нокауте

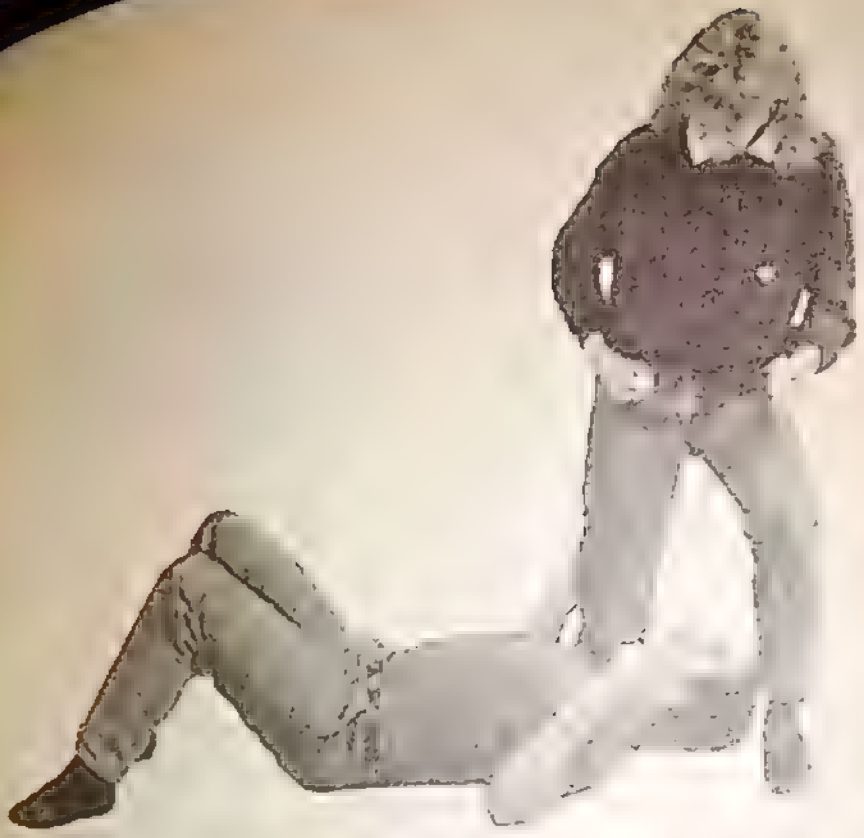
Для этого приема вы используете ребро ступни. Так вы достанете до горла, даже если противник будет прижимать голову к груди. Не исключено, что сломается гортань или шея.

Внимание!
Возможно, это приведет к смерти противника. **Поэтому применять этот прием можно только в случае смертельной опасности!**



ро ступни. Так
отивник будет
ено, что сло-

противника.
о только в



Этот прием также направлен на шею противника и ведет к летальному исходу. Надо с размаху нажать коленом на шею противника. **Применять только в случае смертельной опасности!**

Коленом давите сбоку на горло противника. Обеими руками сжимаете горло с другой стороны. Этот прием воздействует на сонную артерию, которая питает мозг кровью: следует немедленная потеря сознания. **Прием использовать только при смертельной опасности!**

Прыгнуть коленями на позвоночник противника чуть выше ягодиц. Этот прием, возможно, вызовет паралич. **Прием использовать только при смертельной опасности!**

Этот прием действует также на позвоночник. Обеими ногами надо вскочить на спину противника чуть выше ягодиц, очень возможно, что возникнет остаточная парализация позвоночника.

Использовать только в случае смертельной опасности!!

Предметы обихода в качестве оружия самозащиты

У Сильвии С. в течение пяти лет был близкий друг, с которым потом она рассталась. И хотя она запретила ему приходить, однажды он все-таки появился в ее доме — решил отомстить за нанесенную обиду. Сначала он ударил Сильвию по лицу, потом в руке у него оказался выкидной нож. На столе Сильвия увидела хрустальную пепельницу и открытую бутылку яблочного сока. Сильвия ударила бывшего друга тяжелой пепельницей по лицу, а бутылкой по голове. Мужчина сразу упал. В больнице у него обнаружили травму черепа, кроме того были выбиты зубы.

В принципе любой предмет обихода может служить оружием: палки от половых щеток, щипцы или кочерга для камина, скалка, бутылка, миска и т. д. Штопор, сверло, пилка для ногтей могут быть использованы для нанесения укола. На улице вы можете бросить в глаза противника землю, песок, камни, использовать доску от забора, какую-нибудь палку и т. д. Но учтите, что вы наносите противнику значительные травмы.

Теперь я расскажу, как можно использовать некоторые предметы в качестве оружия самозащиты.

Ключи

При обхвате спереди вы можете ткнуть противнику ключом в глаз

Зонтик, палка

Укол зонтиком или палкой в глаз противника при попытке схватить вас. Возможны уколы в горло и пах

Карандаш, шариковая ручка

При обхвате спереди используется шариковая ручка: надо ткнуть ее в нос нападающего и запястьем другой руки затолкнуть как можно глубже

Пилочка для ногтей

При обхвате спереди можно использовать пилочку для ногтей, ткнув ее в глаз противника. Возможны также уколы в горло и нос

Сигарета. 1 вариант

При обхвате спереди вы можете ткнуть зажженной сигаретой в лицо противника.

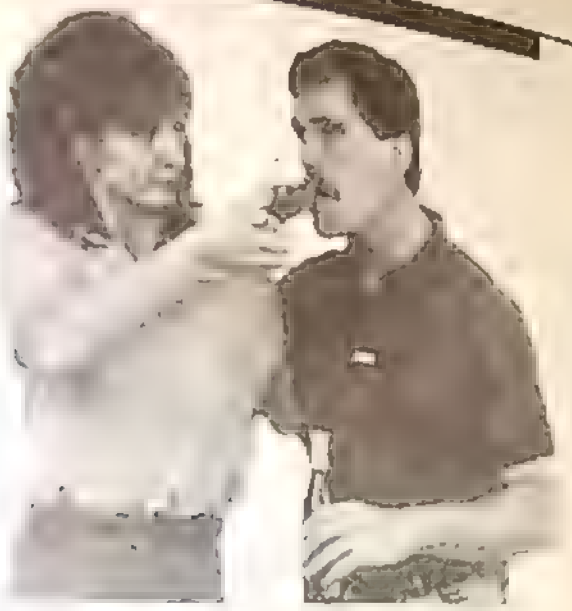
Внимание!

Поскольку противник будет способен продолжить нападение, то следует или убежать, или применить другой прием самозащиты

Сигарета. 2 вариант

Если вы сунете за пазуху противнику горящую сигарету, он будет какое-то время занят, и вы сможете убежать или использовать другой прием самозащиты

Рюмка. 1 вариант



[illegible] тивник пытается вас обнять, то можете [illegible] в лицо содержимое рюмки или ударить краем рюмки в лицо.

Внимание!
После [illegible] надо убежать или применить другой прием самозащиты

Рюмка. 2 вариант

Чтобы подготовить свое бегство, вы можете вылить содержимое рюмки за ворот противника

Сексуальные преступления против девочек

Сексуальное преступление может глубоко травмировать детское сознание. Преступниками являются только мужчины, и действуют они скрытно. Но это чаще всего не «чужой, злой дядя». Преступники есть во всех социальных слоях общества: молодые и старые, холостые и женатые. Часто этих людей называют «образцовыми отцами семейства».

Вот статистические данные о сексуальных преступлениях:

— 29,3% мужчин были знакомы со своими жертвами;

— 34,1% часто встречались с жертвой;

— 11,4% были близкими друзьями семьи или даже родственниками (зять, шурин, дедушка, дядя);

— 25,4% — отцы, отчимы и другие лица, проживающие в той же квартире;

— только 6% жертв подверглись нападению абсолютно незнакомых мужчин;

— в 75%—80% всех случаев преступник совершал только изнасилование.

Исследование доктора Бауэрмана (Федеральное полицейское управление) показало, что 65% сексуальных преступлений относятся к эксгибиционизму, 15% — являются петтингом или мастурбацией.

Около 20% всех сексуальных преступлений совершается против детей, часто с применением насилия. Преступник пытается расположить к

ребенка лаской или подарками. Многие используют психическое давление: «Ты не должна возражать старшим!» («Старших надо слушаться!») или пользуются привязанностью ребенка: «Если ты меня не послушаешься, я не буду тебя любить!»

Родители могут предостеречь своего ребенка, для этого надо объяснить ему, что действия некоторых мужчин могут быть опасны. Надо привести примеры, нельзя предостерегать ребенка от того, о чем у него нет ни малейшего представления.

[redacted] 5 лет, она идет с мамой в магазин. В [redacted] овощного прилавка они встречают [redacted]. Соседка берет Маренку на руки и целует: «[redacted] ты хорошенькая в новом платье!» Маренка вырывается, она не хочет, чтобы ее брали на руки и целовали, но мама говорит ей: «Маренка, не притворяйся!» Через несколько минут Маренка стоит у витрины, мимо прошел продавец и пощекотал ее. Испуганная Маренка оборачивается и начинает плакать. Мама раздражена: «Я думаю, ты сегодня просто не выспалась! Тебя же только пощекотали». Кассирша погладила Маренку по щечке со словами: «Как она выросла». Маренка отстранилась от кассирши, мама прикрикнула: «Маренка, веди себя прилично!» И, обращаясь к кассирше: «Извините, думаю, что она сегодня не выспалась».

Надо, чтобы дети сами решали, кто может до них дотрагиваться (есть, конечно, исключения: врачебный осмотр или лечение, которые могут быть малоприятными или болезненными). В случае с маленькой Маренкой ее мама должна была правильно оценить ситуацию, понять, каковы были чувства девочки. Дети, которых не любят родители, которые чувствуют себя одинокими,

особенно ранимы. Они больше доверяют тем взрослым, которые о них заботятся и относятся к ним серьезно.

Родители должны вести себя честно и открыто с ребенком и со всеми окружающими. Тогда ребенок расскажет им о случившемся сексуальном нападении. Ведь иногда пострадавшие дети умалчивают об этом неделями и даже годами. Пострадавшему ребенку особенно плохо, если он никому не может довериться.

Эксгибиционисты

Эксгибиционизм — это обнажение половых органов и относится он в основном к ненасильственным, но наказуемым сексуальным действиям. Эксгибиционист испытывает удовлетворение, показывая половые органы посторонним людям. Часто эксгибиционист находится в таком экстазе, что производит свои действия в самых неподходящих местах. В очень редких случаях эксгибиционист использует насилие. Но некоторые женщины считают, что каждый эксгибиционист — потенциальный насильник.

При встрече с эксгибиционистом не следует делать резких замечаний, смеяться или ругать его. И уж ни в коем случае не надо угрожать ему полицией. Я вам советую спокойно продолжать свой путь, но желательно в ту сторону, где могут быть люди. Если вы находитесь на пляже или в кафе, то незаметно сообщите об эксгибиционисте обслуживающему персоналу или позвоните в полицию. Постарайтесь запомнить преступника. Возможно, вы лично не были оскорблены его действиями, но он может испугать других. Поэтому вы обязательно должны сообщить о нем.

Звонки по телефону

Звонки по телефону, когда звонивший не называет своего имени или непристойно ругается, действуют угнетающе. Иногда, если преступник чувствует себя уверенно, он пытается вступить в контакт. Это может быть или не вполне нормальный, или совсем молодой человек, который хочет испытать сексуальное удовлетворение.

Иногда бывает, что кто-то из знакомых пытается досадить вам. Звонки часто раздаются вечером или ночью. Обычно после ответа трубку тут же кладут. Мне известны случаи, когда ночью звонили до 15 раз.

Если это был всего один звонок, то его можно расценивать как шутку или ошибку.

При оскорбительных звонках можно посоветовать:

пригрозить звонящему жалобой,

засвистеть в трубку;

пригласить кого-то из присутствующих к телефону;

поцарапать по трубке и сказать: «Мой телефон прослушивается»;

приобрести записывающее устройство.

Есть такие приборы, которые прослушивают и записывают телефонный разговор. Преступник этого никак не захочет.

Но действенную помощь может оказать только полиция и Министерство связи. После заявления в полицию или в отделение связи будет

подключено специальное устройство, которое поможет установить номер телефона преступника.

Кроме того, за 50 марок вы можете получить новый номер телефона, который не будет зарегистрирован в телефонной книге. Справочное бюро тоже не даст сведений о новом номере. Только своим родным и знакомым вы дадите новый номер телефона.

Автостоп

Андреа, 18 лет, решила совершить поездку, используя автостоп. Через две недели она должна была сдать экзамен на получение водительских прав. Родители уже купили ей маленькую машину.

Когда попутная машина остановилась, она села в нее, не зная, что водитель уже дважды имел судимость за изнасилование. Вскоре он завел разговор на сексуальную тему. За «немного секса» он предложил Андреа деньги. Она с возмущением отказалась. Тогда он завез ее в маленькую рощицу и изнасиловал.

Автостоп и подсаживание в попутную машину — это лотерея, причем тот, кто вытянул пустой билет, может получить большие неприятности.

В душераздирающих сообщениях об изнасилованиях машины упоминаются не так уж часто. По статистике Федеральной криминальной полиции автомобиль как место преступления фигурирует в 6% всех случаев изнасилования. И все же.

Безопаснее пользоваться такси.

Следует избегать возвращаться домой со случайными знакомыми.

Если вы подсаживаетесь в машину, то безопаснее ехать с водителем-женщиной или с семейной парой.

Прежде чем садиться в машину, вы должны спросить водителя о его маршруте, а не рассказывать, куда направляетесь сами. Убедитесь, что ручка и замок на дверце исправны. Известны

случаи, когда водители-преступники снимают ручки и замки с внутренней стороны дверцы или просто ломают их. Если вы засомневались, не садитесь в машину.

Садиться в попутную машину — значит подвергать себя опасности, которой можно избежать.

Заявление в полицию

Розыск и наказание преступника возможны только в том случае, когда преступление будет восстановлено во всех подробностях. Если женщина откажется давать подробные показания, то трудно будет раскрыть преступление и определить наказание.

Я считаю разумными требования пострадавших проводить допросы как можно более осторожно. Также понятно желание женщин, чтобы следствие по делу о сексуальном преступлении проводила сотрудница полиции. Но из личного опыта я знаю, что мужчина может провести допрос так же профессионально и тактично, как и женщина.

Жалобы по поводу «бесстыдных и прямых вопросов сотрудников полиции и юристов» я считаю очень опасными. Некоторые женщины вообще боятся заявлять о преступлении в полицию. Вследствие этого преступник остается безнаказанным. Вспомните случай с «архитектором». Если вы не сообщите о случившемся в полицию, то насильник может совершить очередное преступление.

Бывают случаи, когда женщина не сообщает всех подробностей, а ведь у каждого преступника есть индивидуальные приемы, основываясь на которых, полиции легче его найти.

Итак, после нападения вы должны как можно скорее сообщить о нем в полицию. Для представления доказательств очень важно, чтобы оста-

лись следы совершенного преступления. Поэтому то место, где оно было совершено, не следует трогать. Совершенно ясно, что женщина после насилия захочет принять душ или вымыться, а это уничтожит многие следы. Поэтому делать этого не следует и белье менять не надо. Полиция может дать врачу полезные советы по сохранению и засвидетельствованию следов преступления. Поэтому сначала надо обратиться в полицию, а затем за медицинской помощью.

Содержание

Предисловие 6
Немного истории 8
Насильник и его жертва 11
Женщины и самозащита 13
Кто вам поможет? 15
Средства самозащиты 17
Курс самозащиты 20
Юридическая сторона самозащиты 23
Предотвратить нападение 26
Бегство 30
Попытка установить контакт 31
Стресс. Автоматические действия 33
Страх 34
Моральная подготовка 36
Вызвать шок у преступника 38
Болевые точки мужского организма 40
Стойки при самозащите 44
Защита от ударов 62
Защита от пинка ногой 67
Завершающие приемы — зажимы и удары 70
Защита от обхвата 77
Защита от обхвата головы 88
Защита от удушающих приемов 93
Отражение прочих нападений 107
Основные принципы защиты от нападений с оружием . 121
Надежные приемы защиты 123
Предметы обихода в качестве оружия самозащиты . . 128
Сексуальные преступления против девочек 133
Эксгибиционисты 136
Звонки по телефону 137
Автостоп 139
Заявление в полицию 141

Научно-популярное издание

Мертенс Норберт

Самооборона — для женщин

Редактор *Е. Семашко*
Художественный редактор *П. Северцев*
Художник М. Чераева
Технический редактор *С. Басипова*
Корректор *Э. Солдатенкова*

ИБ № 2928

Сдано в набор 02.10.91. Подписано к печати 10.04.92. Формат 70×100/32. Бумага офс. Гарнитуры Таймс, Гельветика.

Офсетная печать. Усл. п. л. 5,85. Усл. кр.-отт. 6,18. Уч.-изд. л. 3,66. Тираж 200 000 экз. Издат. № 8588. Зак. 2593.

С-10

Ордена Почета издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по печати.
101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Ордена Трудового Красного Знамени Тверской полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации.
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

Норберт Мертенс

Самооборона – для женщин

Советы автора этой книги очень просты.

Существуют пособия, дающие три, пять или семь приемов самозащиты, овладев которыми, можно противостоять основным видам нападения.

Норберт Мертенс считает, что знать приемы — недостаточно. «Это все равно что шить платье, чинить водопровод и печь пироги с помощью гаечного ключа».